

CONSOMMATION EXCESSIF

Par **JessiJess** Posté le 03/12/2023 à 11h43

Bonjour à tous,

Ceci est ma première contribution, je ne sais pas vraiment comment aborder la chose ..

J'ai 27 ans et j'ai commencé à boire à l'âge 13 ans , je suis devenu réellement addicté depuis 10 ans maintenant, Le soucis c'est que je fais des crises d'angoisse, des attaques de panique et de lagoraphobie, du coup j'ai trouvé "refuge" dans l'alcool (ce qui n'était vraiment pas une bonne idée)

J'ai fait 2 cure , la première fois j'ai arrêté de boire pendant 1 ans , puis la 2 fois je n'ai arrêté que 2 mois , J'ai l'impression d'avoir tout essayé (même en ce qui concerne mes crises) car je pense que le véritable problème de mon alcoolisme vient de là . J'ai vu beaucoup de professionnels, (addictologue, psychologue, psychiatre, thérapeute, ect)

Je me demandais donc si ce site pourrait m'aider, avoir un avis extérieur est parfois bénéfique, et puis pouvoir en parler sans avoir le sentiment d'être jugé fait également du bien.

Je suis preneuse si vous avez des idées , des conseils, ou autre ,

Merci de m'avoir lu

1 RÉPONSE

Sunday - 18/12/2023 à 13h35

Bonjour,

je ne suis pas étonnée que vous ayez fait des rechutes. Il me paraît tout à fait logique de se tourner vers ce que l'on connaît quand nous traversons des périodes de fragilités.

En revanche ce qui me surprend c'est cette phrase "pouvoir en parler sans avoir le sentiment d'être jugé". Avez-vous eu le sentiment d'être jugée par les professionnels qui vous ont accompagné?

Dix ans de consommation ne s'effacent pas. Le corps et l'esprit gardent en mémoire ce quotidien rythmé par le nombre de verres bus. Ne voyez pas ces rechutes ni ces durées de sevrage comme des échecs. Vous me donnez l'impression de croire que si vous n'avez pas été capable de vous sevrer autant que la précédente fois la troisième serait inutile.

Il y a des raisons qui expliquent votre parcours (que vous seule pouvez connaître).

Il y a aussi quelque chose qui mérite de retenir toute votre attention : la fierté d'avoir voulu, de vous être accrochée, d'avoir tenu, d'avoir cédé mais aussi de recommencer. De persévérer et de vouloir encore à présent du changement.

Croyez-moi ou non, le soleil finit toujours par briller.
Prenez soin de vous.
